



糖尿病の診断や治療のための検査 (1) シリーズ 4

理事長 服部 文忠

先日、厚労省の調査で糖尿病が強く疑われる人が 1,000 万人を越えたことがニュースとなりました。皆様に糖尿病のことを知っていただくために、糖尿病の診断や治療のための検査について説明します。

●血糖：

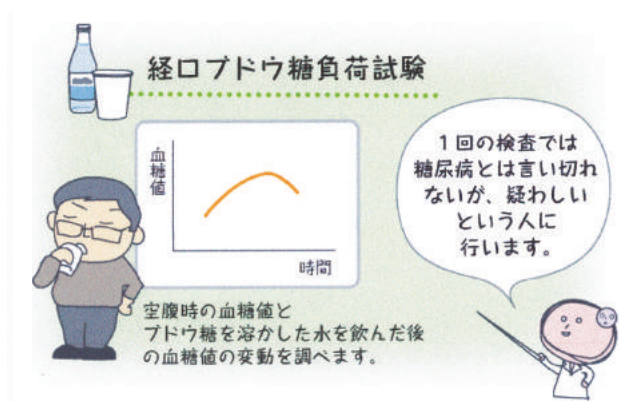
血液中のブドウ糖濃度を血糖といいます。食事によって変動します。空腹時血糖の基準値は 70 ～ 109 mg /dl で 126 以上は糖尿病の疑い濃厚です。

食後血糖は 140 mg /dl 以下で、200 以上は糖尿病の疑い濃厚です。人間ドックなどでは空腹時血糖を測りますが、すでに糖尿病治療をされている方は食後血糖を測り、コントロールの指標とします。インスリン治療をされている方はきめ細かい血糖のコントロールが必要なためと低血糖発作を防ぐため、血糖自己測定を行う必要があります。

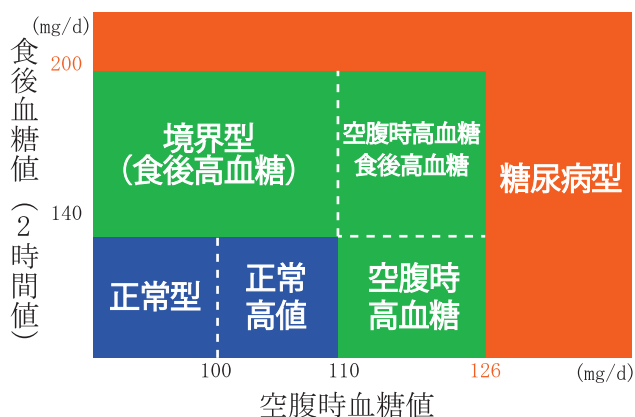
最近の簡易測定器は進歩しており、在宅で簡単に血糖を測ることができます。測定に必要なチップ・測定器・穿刺針などの器具は保険の給付の対象です。糖尿病の疑いが強い時はブドウ糖を飲んで血糖の動きを調べる 75 g ブドウ糖負荷試験を受ける必要があります。

●HbA1c (ヘモグロビン・エイ・ワン・シー)：

ヘモグロビンは赤血球内の蛋白で、酸素と



▲糖尿病特集サイト [メディマグ・糖尿病]
(<http://dm.medimag.jp/>) イラスト転載



結合し全身の組織に酸素を送る働きをします。血糖が高いとブドウ糖がヘモグロビンに結合し、糖化ヘモグロビンに変わりますが、その割合 (%) が HbA1c です。

HbA1c の値は、検査時からさかのぼる 1 ～ 2 か月間の血糖の平均を反映します。目標は 7% 以下ですが、高齢者では、少し上でも良いとする指針が出ています。

糖尿病で治療中の方は原則的に月に 1 回、一般検尿・血糖・HbA1c 検査を行うことが望ましいとされています。より良い糖尿病コントロールを目指すため、当院では検査室で HbA1c 検査も行っており、診察時にこの 3 つの検査値が揃って出ています。

受診前に食事を減らして、血糖値を下げて、

HbA1c は下がりませんので、検査前の調整は意味がありません。

以上の他にも糖尿病診療に必要な検査は多く、糖尿病は検査の病気ともいえます。

患者さん方に検査や食事療法など理解していただくために月に 1 回、日帰り糖尿病教室を開催しておりますので、是非ご参加ください。

日帰り糖尿病教室のお問合せ・・・ ☎ 電話 092-541-2035

当法人の敷地内禁煙の取り組み

専務理事 服部 直和

当法人では、今年 10 月 1 日より敷地内禁煙を始めました。国の受動喫煙防止策に沿ったものであり、職員の喫煙率低下を促すためでもあります。この取り組みには世界・日本の受動喫煙対策についての動きの影響があります。

2020 年の 2 度目の東京オリンピックを機に、タバコの受動喫煙防止策がマスコミを通じ話題になりました。その経緯は、国際オリンピック委員会（IOC）と世界保健機関（WHO）は、煙草のないオリンピック大会を開催することで協定を結んでいます。オリンピックはスポーツの祭典であるが健康の祭典でもあるべきとの考えから、1988 年の冬季カルガリー大会以降はタバコフリー宣言をしてきました。

そうした歴史から東京オリンピックに向けて政府は受動喫煙防止策の強化について検討を始め、平成 28 年 10 月に厚生労働省から出された案は大筋では下記の通りです。

1. 医療機関と小・中・高校は「敷地内禁煙」
 2. 官公庁や社会福祉施設・大学は「建物内禁煙」
 3. 飲食店・オフィス・駅・空港ビル・ターミナルなどは「原則建物内禁煙」
 4. バス・タクシーは「全面禁煙」
- 「原則建物内禁煙」は喫煙室設置となっています。

この案は近年のオリンピック開催地に比べると甘い水準だそうです。

厚生労働省の健康増進法改正案による飲食店などの禁煙は、自民党による反対で、お酒を提供するバーやスナックなど小規模店舗は規制の対象外としました。

WHO によると 2014 年時点で、世界 188 ヶ国中 49 ヶ国が屋内全面禁煙（その中にはロシア・インド・トルコなど経済協力開発機構（OECD）以外の国もある）としており、普及状況では日本は 4 段階中最低ランクに入っています。

当法人の職員喫煙率も医療機関にもかかわらず一般の喫煙率に比べ低いとも言えず、この 10 月からの当法人「敷地内禁煙」の取り組みを機に、自分の健康だけではなく、廻りの喫煙していない人、特に妊婦や子供に受動喫煙の害が及ばないよう、節煙・禁煙に向き合ってもらいたいと思っています。

当法人の取り組みで、少しでも受動喫煙について皆様の理解が深まることを期待しております。



インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンについて

●インフルエンザワクチンの効果について

インフルエンザワクチンの注射をしたけれど、インフルエンザになってしまったという方はいらっしゃいます。意見は様々ですが、健康成人での調査では有効性が 50%以下の年度もあれば、ワクチン株と流行株が一致し約 80%の有効性が認められる場合があるようです。高齢者では、インフルエンザ罹患後に肺炎を併発され重症化することがあり、流行前のインフルエンザワクチン接種が勧められています。

インフルエンザワクチンのワクチン株は、毎年 WHO などでのその年の流行が予想されるインフルエンザウイルスの株を予想し、それを受けて日本国内で国立感染症研究所などのインフルエンザの専門家がそれに対応したワクチンの製造を決定しています。

●肺炎球菌ワクチンについて

肺炎球菌のコマーシャルが 2014 年から放映され、ご存知の方も多いかと思います。

肺炎球菌は、私たちの鼻やのどの奥に存在

感染対策委員会 / 外来師長 森川 早苗

する細菌です。元気な時には症状として出ることはありませんが、体調を崩したり、免疫力が下がったり、風邪をひいて気道が荒れたりすると、普段は菌のいないところに入りこんだり、粘膜を伝ったりして感染症を引き起こします。日常の社会生活の中でかかる肺炎を市中肺炎といいます。市中肺炎で入院する方が 65 歳から増えています。その主な原因菌は肺炎球菌です。

肺炎球菌ワクチンは、65 歳以上の方を対象に初めての接種のみ公的助成があり 5 年有効とされるニューモバックスと、任意での接種が可能になったプレベナーがあります。

肺炎球菌には約 90 種類もの型があり、ニューモバックスでは 23 種類、プレベナーでは 13 種類の免疫をつけることができます。

肺炎は、日本人の死因の第 3 位で、肺炎による死亡者の約 95%は 65 歳以上、肺炎は発症後に急激に症状が悪化することもあります。肺炎球菌ワクチンの接種をご希望の方は、是非、当院へご相談ください。

【インフルエンザワクチン料金表】 福岡市在住の方

65 才以上の方、又は 60 才～ 64 才の身体障害者 1 級の方 (人工透析・ペースメーカーの方)	1,500 円
65 才以上の生活保護及び非課税の方 (証明書が必要)	0 円
64 才以下の方 (生活保護の方も含む) ※当院での料金設定となります	3,500 円

◎福岡市以外に住民票がある方は、各市町村により期間及び負担金が異なります。受付までお知らせください。



インフルエンザ・肺炎球菌ワクチンのお問い合わせ・・・ ☎ 電話 092-541-2035

「健康」と「運動」を支えるトレーナー

リハビリテーション部 通所リハビリテーション 健康運動指導士 古野 知滉

「元気で過ごしたい」こうした気持ちに添えるように、テレビで健康や運動に関する番組がほぼ毎日のように流れています。皆さんの中にも興味を持ってご覧になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

日本は 2007 年に超高齢社会に突入し、社会保障費は右肩上がりの状況です。このために国民の健康を保つことは国を挙げての課題となっています。

この「健康」を運動の分野でサポートする職業に「健康運動指導士」「健康運動実践指導者」があります。健康づくりを目的とした運動プログラムを作成できる者を「健康運動指導士」実践指導を行う事が出来る者を「健康運動実践指導者」と言い、当院ではトレーナーと呼ばれ現在 3 名で指導を行っています。また、私たちの活躍の場はフィットネスジムやスポーツインストラクターに留まらず、病院の通所リハビリテーションを始め自治体の体育館・整骨院・デイサービス・産婦人科などへと広がっています。

当院の通所リハビリテーションは、老健の生活支援型通所リハとは異なり、運動特化型を提供



▲下肢筋力トレーニング

しており、皆さんに指導している運動はトレーニング理論や運動生理学に基づいたものとなっております。

ご利用時間には安全に取り組める筋力増強訓練や、全身をリズムに合わせて動かす有酸素運動・ストレッチなどを提供し、体操の時はお一人おひとりの身体機能を考慮し指導を行っています。また、体操以外にも自宅でできる自主訓練の指導も行い、日常生活に必要な筋力を付けていただけるよう心掛けています。

バリエーションを増やすために、ボールやマットを用いた運動なども取り入れて、皆さんが 2 時間という限られた時間の中で楽しんで運動に取り組んでもらえるような支援をしています。

長尾病院野球部（長尾ジンジャーズ）

長尾病院野球部を紹介します。福岡市内を中心に医療・福祉施設、医薬品、福祉機器販売などを行う病院・会社の全 11 チームが集まり力の限り野球で戦う医歯薬リーグが今年も開催されました。

普段からコミュニケーションがある面々でチームを作り、出場の他病院との親睦を深め、良い医療連携を目指し毎年行われています。2002 年に発足した当院野球チームの「長尾

ジンジャーズ」も今年で 15 年目を迎えました。過去には優勝まであと一歩まで行ったことがあり、今年も準決勝まで進出しました。

これからも活動が続けていきますので、よろしくお願い致します。

▶ 老健センターながお 支援相談員の関投手



デイケアにおけるプチお楽しみ～「ちょっとプラスのサービス」～

老健センターながお デイケア スタッフ長 山中 安德

当老健のデイケアは、併設の長尾病院からの流れを承継して、リハビリに力を入れており、サービス提供時間は6～8時間で、毎日平均45名程度のご利用者が通所されています。

デイケアでは、朝到着されて、帰りの時間まで、リハビリ・頭の体操・入浴・食事・口腔ケアやレクリエーションなど、定型パターンの中にご利用者毎の活動メニューが組まれています。

スケジュール化されたサービスにおいて、『ご利用者の活動意欲を高める何かができないか』と考え、毎回の活動に変化をもたらし、ご利用者に楽しんで頂けるものを考えました。

そこで、昨年末より始めた「今よりちょっとだけプラスしたお楽しみサービス」についてご紹介いたします。

日常活動の中で、季節を感じる取り組みや、ご利用者が離席しなくても楽しめる内容を考えました。それが、「プチお楽しみ」です。

下写真の内容は、月替わりで担当するスタッフが、自分が得意とする分野を中心に企画立案するのが特長で、事前の準備から実施場面でも、担当者の思い入れと意欲が活かされています。

ご利用者には、「見る」「触れる」「聞く」「味わう」「臭う」など、五感に心地よい刺激を感じていただくことができました。

写真②のフラワーアレンジメントでは、最初は、はにかみながら参加された男性が、奥様に想いをこめて作られた傑作を、母の日にプレゼントされて大変喜ばれたそうです。

この活動は、小さな取り組み・活動ではありますが、ご利用者に喜ばれ、スタッフも一緒に楽しめます。

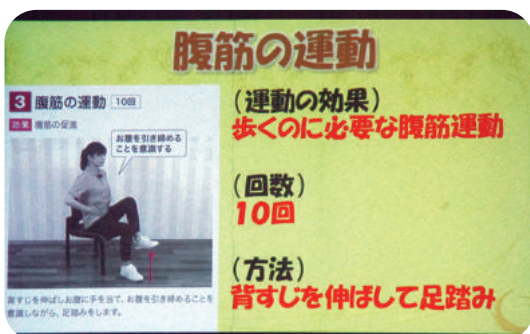
今後も試行錯誤しながら改善し継続していきますので、新しい企画をどうぞお楽しみにしてください。



▲① 生花のリラグゼーション



▲② フラワーアレンジメント



▲③ 「ためしてみのり」 自宅で行う簡単な体操



▲④ 「園芸」 沢山実ったミニトマト

長尾病院外来担当一覧表

2017年11月1日現在

			月	火	水	木	金	土
内科	内科一般	午前	石田・山内	江崎・山内・古森	久留島	松浦・山内	久留島・山内	交代制
		午後	福井	古森	池之上	江崎(予約)・石田	山内	
	糖尿病・甲状腺	午前	浅野・山内	山内	浅野	山内	山内	園木
		午後					山内	
	慢性腎臓病内科 高血圧内科	午前	服部	吉光(予約)	服部	服部(予約)	服部	
		午後						
	甲状腺・内分泌	午前						
		午後			池之上			
	リウマチ	午前	服部・浅山(予約)		服部・浅山(予約)	服部(予約)・浅山(予約)	服部	
		午後						
	内視鏡内科	午前			橋本	本多		
		午後			笠・橋本	本多		
	循環器内科	午前	石田		本里		竹内(予約)※	第2・4・5週
		午後			本里	石田	竹内(予約)※	
	脳卒中	午前	服部	古森	服部・久留島	薛	服部・久留島	
		午後		古森				
	脳神経内科 (パーキンソン病)	午前						
		午後				井上(尚)		
	脳神経内科	午前			福井		小西	
		午後	福井					
	リハビリ・整形外科	午前	浅山(予約)		浅山(予約)	浅山(予約)		
		午後						
	痙攣外来	午前			浅山(予約)	服部(予約)		
		午後						
	リハビリ・高次脳機能障害	午前					服部	
		午後		田川(予約)				
	リハビリ・えんげ障害	午前				薛		
		午後						
	もの忘れ外来	午前					濱田(予約)	
		午後						
	フットケア外来 (巻き爪矯正)	午前					竹内(予約)※	第2・4・5週
		午後					竹内(予約)※	

診療科目

- ◆内科 脳神経内科・神経内科・脳内科・循環器内科
血管内科・糖尿病内科・内分泌内科
腎臓内科・人工透析内科・胃腸内科
内視鏡内科・老年内科

- ◆リハビリテーション科 ◆整形外科 ◆リウマチ科

診療時間

午前 9:00 ~ 12:00 (受付 11:30 まで)
午後 13:00 ~ 17:00 (受付 16:30 まで)
〔土曜日／午前中のみ〕

休診日

日曜・祝祭日・土曜日午後・盆休み(8月14日、15日)・年末年始(12月30日～1月3日)



● 基本理念 「一人ひとりのライフステージに応じた 最良の医療・福祉を提供する」

■ 発行/ 医療法人 順和



長尾病院

老健センターながお

ながお在宅ケアセンター

所在地／〒814-0153 福岡市城南区樋井川3-47-1

電話／092-541-2035 FAX／092-541-2045

ホームページ／http://www.nagao.or.jp

長尾病院

検索

◎誌面へのご意見・ご要望は長尾よかだより編集委員会までお寄せください。